A Revista Oficial da Terapia Holística

Fevereiro / Março
2019
59
Ano IX

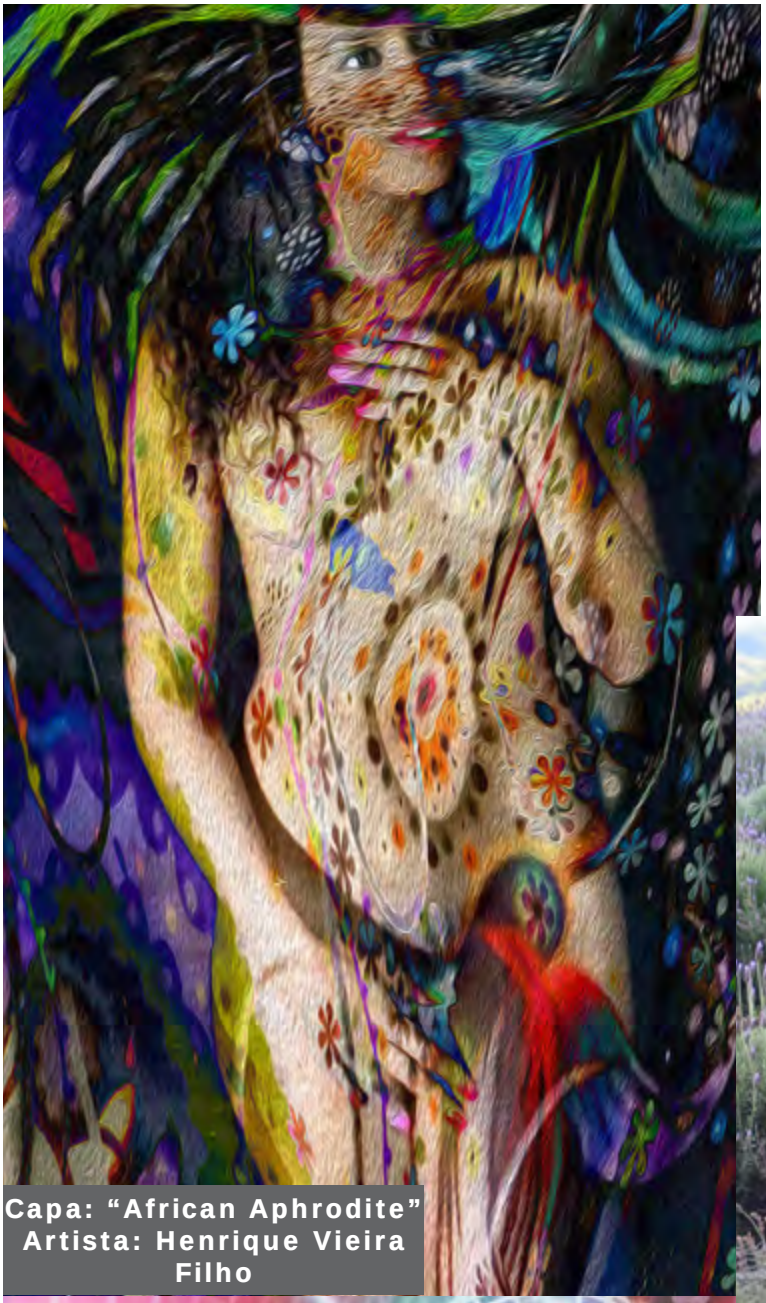
Revista TH

A MULHER HOLÍSTICA

ERVAS QUE VERSAM

TERAPIA CORPORAL

ADAPTANDO SEU
TRABALHO AO SUS



Capa: “African Aphrodite”
Artista: Henrique Vieira Filho

ÍNDICE

04 Ervas Que Versam

08 A Mulher Holística

10 Adaptando Seu Trabalho Ao SUS

13 Terapia Corporal

Editorial

É com grande prazer que publicamos esta que é a **60a Edição Online da Revista TH, a Revista Oficial da Terapia Holística**.

Nossa capa ilustra o nascimento de Vênus, ums dos símbolos universais do feminino, tema do Artigo "**A Mulher Holística**".

Em **"Ervas Que Versam**" temos o resgate da sabedoria milenar da Fitoterapia.

No Artigo "**Terapia Corporal**" a pauta é justamente uma das técnicas "complementares" acrescidas ao SUS...

... tema este ampliado em "**Adaptando Seu Trabalho Ao SUS**", que disserta sobre as adequações necessárias no modo de trabalhar.

Nossos votos de excelentes leituras a todos!

Henrique Vieira Filho
Jornalista Responsável
MTB 0080467/SP

Edição, Diagramação, Ilustrações e Jornalista Responsável
Henrique Vieira Filho

Organização
SINTE
Sociedade Internacional de Terapia

Homepage
www.revistath.com.br

Contato
www.crt.org.br
contato@crt.org.br

Conselho de Auto Regulamentação da Terapia Holística

Alameda Santos, 211 cj 1403
São Paulo - SP CEP 01419-000
(11) 3171-1913

ERVAS QUE VERSAM

Campos de Lavanda em Cunha/SP

Nessa artigo, apresentaremos uma planta/erva para versar nos aspectos de cada momento do cliente.

Lembrando que no conceito de que cada pessoa é única e que a sensibilidade pode ser diferente para cada um, apresentamos algumas plantas como referência, sempre converse com você mesmo, seu instinto poderá te ajudar nessa escolha.

Chakras

Os chakras são centro de energias, que estão localizados em todo nosso corpo e ficam em sintonia com o meio que vivemos.

Esse centros de energia, influenciam em nossa jornada, em todos os aspectos: emocionais físicos e mentais,

Devido as experiência negativas, dores físicas ou algum trauma emocional, pode ficar bloqueados ou obstruídos, resultando então numa experiência incompleta, limitando nossa verdadeira força vital.

Chakra Básico
Elemento Terra

Sendo a raiz dos sete Chakras, é a base da criação material, de auto-preservação, da saúde física.

Apesar de estar muito ligado a sexualidade, ele vai além disso, está diretamente ligado aos nossos instintos básicos, onde tudo nasce e começa a tomar forma.

Quando em equilíbrio, sentimos motivação de viver, conexão com o mundo material, capacidade de decisão, habilidade e praticidade, uma visão realista. Já quando não está alinhado, normalmente sentimos apatia, desmotivação..

Chakra Energético
Elemento Água

Comumente ligado ao feminino, sexualidade e maternidade, criação.

Sendo responsável pela reprodução, não só a reprodução humana, mas sim de criação de coisas novas.

Em equilíbrio, sentimos facilidade em criação, autoestima, aprecia a vida... Já quando não está alinhado, normalmente sentimos desânimo, baixa autoestima, algum tipo de compulsão.

Chakra Plexo Solar
Elemento Fogo

Está associado a autoconfiança, habilidade de aprender e incentivar a si mesmo, consciência do próprio ser.

Quando em equilíbrio, aceitamos nosso fluxo de vida, sensação de paz, harmonia, auto confiança, valorização do interior e exterior.

Já quando não está alinhado, inquietação, insatisfação, medo de novas experiências, medo de rejeição, nervosismo.

Chakra Cardíaco
Elemento Ar

Amor universal, dando equilíbrio aos chakras antes e após ele. Confiança, compaixão, delicadeza de sentimento, são ligados a esse chakra.

Quando em equilíbrio, deixamos os sentimentos fluírem: amor, compaixão, esperança, generosidade, calma e equilíbrio. Já quando não está alinhado, doação excessiva, inveja, medo ciúme, raiva, indiferença, frieza.

Chakra Laríngeo
Elemento Éter

Sendo ele a fonte de expressão e comunicação, ele nos guia ao conhecimento, verdade, atitudes e integridade.

Quando em equilíbrio, os pensamentos, conhecimentos e sentimentos fluem de forma clara e potente, temos a capacidade de ouvir nosso sentimentos com honestidade, sensação de integração individual.

Já quando não está alinhado, dificuldade em se expressar, de tomada de decisões, falta de autoridade, insegurança.

Chakra da Visão
Elemento Éter

Intuição e entendimento espiritual, são o que mais resume esse Chakra.

Através dele nos é apresentado nosso corpo espiritual, nos equilibra. Quando em equilíbrio, abertura da intuição, visão interior, inteligência emocional, discernimento.

Já quando não está alinhado, medo da verdade, confusão, rigidez mental, fixação em determinadas ideias.

Chakra Coronário
Elemento: todos

Nos conectar com a energia divina, esse é o caminho que esse Chakra trabalha, nos ensinando a sabedoria intuitiva, conexão com a espiritualidade.

Quando em equilíbrio, sentimos realização no caminho, capacidade de transformação, fé, força, coragem. Já quando não está alinhado, desencanto, negativismo, autopiedade, sofrimento, falta de entendimento da verdadeira essência.

Plantas

Plantas são usadas há milhares de anos, ajudam a adquirir sabedoria e nos conecta conosco e com o todo.

Os componentes energéticos das plantas interagem com o nosso e se usada adequadamente, auxilia no equilíbrio corpo, mente e essência.

Escolhemos 07 plantas para demonstrar como é a interação da planta com o chakra, mas lembre que existe outras plantas que podem contribuir de forma mais adequada ao momento.

Alguns cuidados, como tudo na vida, o excesso não é benéfico, fique atento a repetição em demasia dos chás.

HIBISCO

Favorece o enraizamento, adaptabilidade para o dia a dia, coragem para as situações rotineiras.

Auxilia no resgate do sagrado feminino, integração da sexualidade, o entendimento que ela faz parte da experiência humana, integra a sexualidade feminina e masculina.

CALÊNDULA

Nos ajuda a ter delicadeza, a entender o que nos é passado, não só a ouvir, mas sim escutar com a devida atenção.

Aumenta a sensibilidade, receptividade, paciência. Para aqueles momentos e muita raiva, de descontrole.

ALECRIM

Acalma nossas emoções, nos dá segurança e alegria para nossa visão interior, ajuda com nossa inteligência emocional e faz o resgate para nosso EU. Ajuda a afastar a confusão e rigidez mental.

HORTELÃ

Para quando nos falta clareza, quando os sentimentos e conhecimentos não estão em harmonia. Ele ajuda nesse resgate de digerir os

pensamentos e auxilia com as tomadas de decisões.

LAVANDA

Harmoniza o campo mental. Ajuda nessa conexão com a espiritualidade, na intuição, no entendimento. Abranda os conflitos e te dá clareza e serenidade no caminhar.

TOMILHO

Timo - do grego Thymon, folha de erva chamada de tomilho.

Alguns acham que provém de outra palavra grega, Thymós, alma, sensibilidade, força vital, porque o timo é situado perto do coração e era considerado a sede da alma.

O tomilho é uma erva odorífera (Thymus vulgaris) utilizada pelos povos antigos em rituais mágicos ou sagrados nos quais eram queimadas as vísceras dos animais domésticos.

Nessas ocasiões, talvez, foi assinalada a semelhança da forma do órgão com as folhas da planta. Potencializando então, nossa comunicação, para conosco e com os outros, deixando fluir com clareza nossos planos e vontades.

USOS

Uso Externo
Banho de Ervas

Itens necessários: Ervas a sua escolha. Para as ervas frescas, você deve colocá-las em um recipiente, macerar com as mãos, coloque seu pensamento de boas energias nesse momento.

Cubra com um pano branco e deixe descansar por pelo menos uma hora. Para as ervas secas, ferva a água, coloque as ervas na panela e deixe ferver por mais 2 minutos. Desligue o fogo, tampe a panela e deixe amornar.

Sal de Banho

Itens necessários: Sal grosso, ervas secas

Misture tudo com uma colher e guarde em um recipiente bem fechado.

A quantidade dependerá muito de você, leve você em consideração, sinta o seu momento no preparo, e na dúvida, utilize sempre um punhado (seu) de cada erva.

Uso Interno
Chás

Em uma panela, coloque 250ml de água (uma xícara), assim que começar borbulhar, desligue o fogo. Adicione nessa água as ervas escolhidas e misture. Quando tudo estiver morno coe e seu chá está pronto.

CUIDADOS

Lembrando que no conceito de que cada pessoa é única e que a sensibilidade pode ser diferente para cada um, apresentamos algumas plantas como referência, mas são centenas de plantas que podem ser utilizadas no seu dia a dia, então reconheça as que mais se adaptam a sua rotina e sensibilidade.

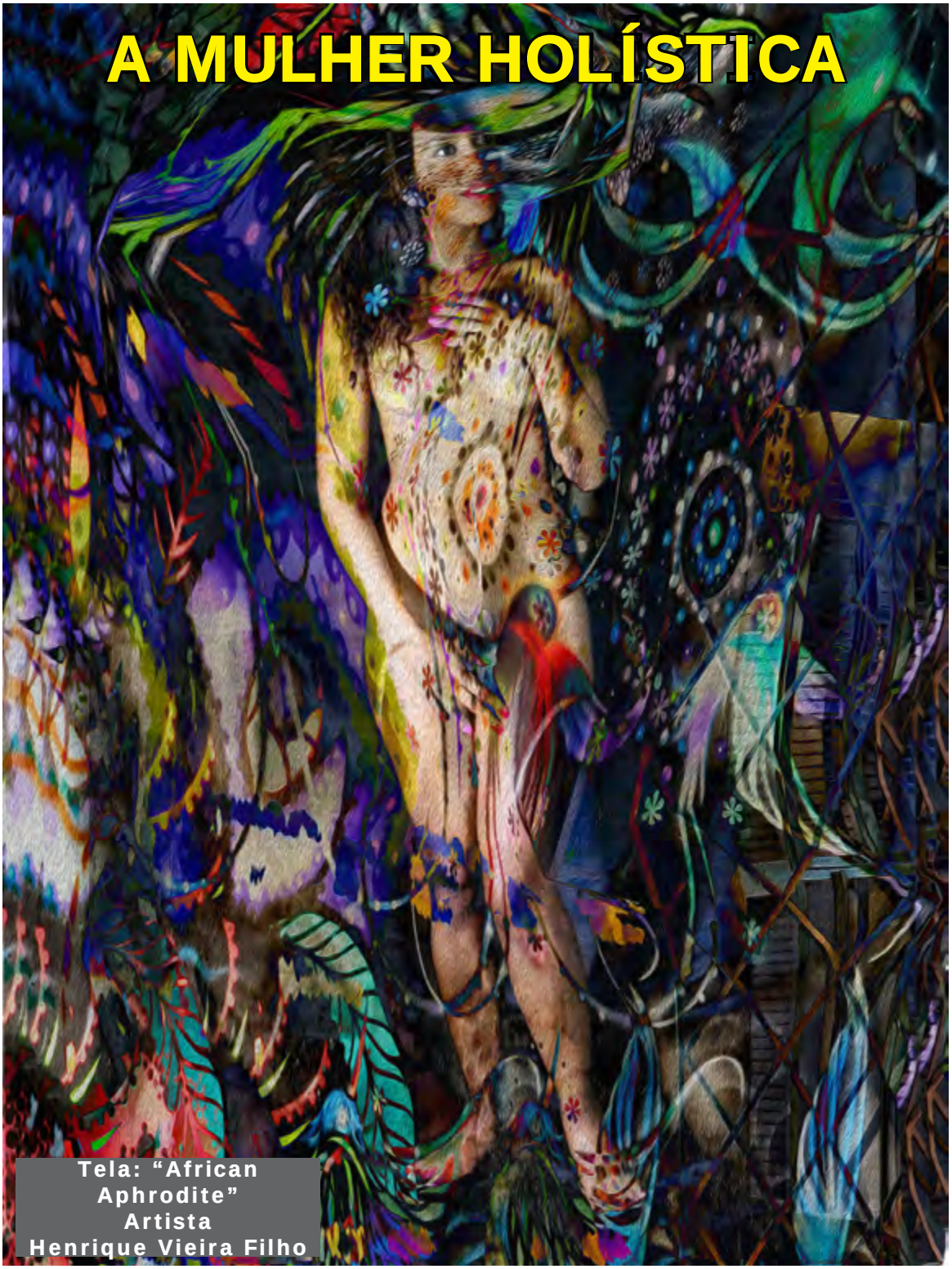
Como tudo na vida, o excesso não é benéfico, fique atento a repetição em demasia dos chás.

FABIANA DE MATOS VIEIRA
Terapeuta Holística- CRT 48739

www.fabianamarinho.terapiaholistica.com.br
Trabalha com as seguintes Técnicas:

REIKI E PSICOTERAPIA HOLÍSTICA

A MULHER HOLÍSTICA



Tela: “African Aphrodite”
Artista
Henrique Vieira Filho

Vênus é a deusa do amor e beleza para os romanos, enquanto para os gregos é representada por Afrodite.

Vênus é a deusa do amor e beleza para os romanos, enquanto para os gregos é representada por Afrodite.

E ambas atribuídas as manifestações de feminilidade.

Eu, você, ela, nós... Seja qual for o pronome a conjugação do verbo é positiva somos amor, senti, ouvir, e falar sem calar...

Diferentes e cheias de vontades, pura emoção, sonho, garra, SOMOS graça...

Somos únicas! Em uma só voz, a voz da emoção, na continuidade da história, SOMOS a força.

Não aceitamos pouco, queremos muito...

Muito afeto, respeito e igualdade. Já fomos parte da costela, servas, escravas, abusadas, e hoje mais ousadas.

Usamos terno, saias longas, mini-saias, ou simplesmente, roupa nenhuma.

Queimamo-as em um ato de luta e liberdade de escolha, reivindicação, igualdade e expressão.

Dignidade!

Temos representatividade e nada mais nos impõe...

Seremos tudo aquilo que desejamos, seremos Arte!

Ser mulher é transpirar sentimento...

E cantar ao céu a verdade da terra.

Anas, Marias, Robertas, Rosana, Barbaras, Amaradas, amadas se encorajem à frente da vida, iluminem seu espaço, conquistem-o.

Espantem a dor, se banhem em erva, flores e cores, cultivem a esperança e de todas as forças e crenças que lhe impulsionem as lutas e conquistas.

Que todo dia seja dia de você ser mulher, e que a contenda da vida lhe faça encorajada, renovada, reinventada e admirada.

Qual for sua escolha, escolha ser feliz!

Todos os dias são nossos.

Parabéns à todas as mulheres que se reinventam diariamente.

Marcella Letícia Ferreira Romero
Terapeuta Holística - CRT 49127

Atua com Psicoterapia Holística e I Ching.

ADAPTANDO SEU TRABALHO AO SUS

Auriculoterapia
Arte: Henrique Vieira Filho

Os meios de comunicação e a classe política vem divulgado como se fosse "novidade" o uso de NOSSAS técnicas no SUS - Sistema Único de Saúde.

Memória curta, pois o CRT - Conselho de Auto Regulamentação da Terapia Holística já o fez há mais de 20 anos.

Na época, o **CRT** recrutou equipes de voluntários, por todo o Brasil, para a chamada "Residência Em Terapia Holística No Serviço Pùblico de Saúde". Mediante leis e decretos municipais, sem nenhum custo aos cofres públicos, nossos Credenciados atenderam GRATUITAMENTE a população carente e com enorme sucesso.

As repercussões nos meios de comunicação foram excelentes, com todos os grandes veículos da imprensa televisiva e escrita elogiando.

Perante o inegável sucesso da empreitada, a classe política tratou de “pegar carona” e, tardiamente, em 2006, iniciou a implantação de NOSSAS técnicas junto ao SUS…

Entra ano, sai ano, criam novas Portarias, muitas vezes só “cosméticas” (alterando termos, códigos, trocando “seis por meia-dúzia”...), enquanto que, em outras vezes, algo de bom é estabelecido.

No badalar do último suspiro de 2018, no Diário Oficial de 31 de dezembro, publicou-se mais uma legislação sobre nossas técnicas perante o SUS (PORTARIA Nº 1.988, DE 20 DE DEZEMBRO DE 2018).

Melhorou, em relação à versão anterior, mas, se detectam algumas tendências nocivas, mas, que você, como bom Profissional que é, tem condições de aprender a superar!

De positivo, foi que finalmente acertaram a nomenclatura da nossa área: **TERAPEUTA HOLÍSTICO - CBO 322125**, como profissional apto a ser contratado e exercer um bom leque de técnicas terapêuticas, que citaremos, na sequência deste artigo.

Já o aspecto negativo foi de manter monopólio para os profissionais “convencionais” (médicos, fisioterapeutas, psicólogos, enfermeiros, etc…) de técnicas sabidamente que NOSSA competência, como é o caso da acupuntura, fitoterapia, hipnose, antroposofia, ayurvédica, dentre outras.

A culpa disso? Das próprias escolas e livros da nossa área, que insistem em chamar de “medicina”, de vincular a escolha de pontos e de plantas em tabelas de “doenças”, dentre outras inadequações...

Justamente para vencer isso é que o **CRT - Conselho de Auto Regulamentação da Terapia Holística** faz anos insiste e recomenda a reciclagem profissional por meio dos cursos conveniados, pois estes seguem as Normas Técnicas e estão adequados às leis profissionais brasileiras: afinal,

CONHECIMENTO é poder!

A Portaria dá margem a inúmeras controvérsias e interpretações discordantes.

Mas, podemos sintetizar que, as técnicas a seguir, são aquelas às quais, nós, Terapeutas Holísticos, podemos nos candidatar junto ao SUS:

Aromaterapia, arteterapia, auriculoterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, geoterapia, imposição de mãos, florais, geoterapia, “massoterapia”, práticas corporais em “medicina” tradicional chinesa, yôga.

Atentem que a maior parte destes técnicas e como exercê-las dentro dos parâmetros legais vem sendo há anos ensinadas na **CEATH - Comunidade de Estudos Avançados em Terapia Holística**, em especial, com a **Holopuntura**, onde se aprende a trabalhar com ou sem agulhas (neste caso, se enquadra nas "práticas corporais em "medicina" tradicional chinesa" e "massoterapia"...), além da **AURICULOTERAPIA** (nesta, até as agulhas podem ao Terapeuta Holístico").

Além disso, no curso de **Psicoterapia Holística, a bioenergética é inclusa**.

Ou seja, quanto maior o rol de técnicas com que você trabalhar (desde que, é claro, ensinadas dentro dos limites legais e éticos), tanto mais atrativo é o seu consultório, tanto para Clientes particulares, quanto para eventuais contratações públicas, como o SUS.

Aproveite este início de ano para atualizar e aperfeiçoar suas técnicas.

Para estimular, o CRT, de tempos em tempos, premia com grandes desconto nos cursos conveniados.

Alguns Cursos estão prestes a iniciar!

Fiquem atentos às chamadas em **www.crt.org.br** e **www.crt.org.br**.

Meus votos de ótimas aprendizagens para todos nós!

Henrique Vieira Filho - Terapeuta Holístico - CRT 21001,

é autor de diversos livros da profissão, ministra aulas na **CEATH - Comunidade de Estudos Avançados em Terapia Holística**.

contato@henriquevieirafilho.com.br

Alongamento
Modelo: Pam
TH: Henrique Vieira Filho

TERAPIA CORPORAL

A terapia corporal deve ser iniciada quando percebemos a necessidade do reequilíbrio do corpo integrado ao emocional.

Com a correta utilização, temos grande aceitação.

É um termo que se refere a um grupo de abordagens terapêuticas baseadas no corpo, com a finalidade de promover o bem-estar físico, reestruturação corporal, emocional e energético através do toque, respiração, posturas e movimentos específicos, com o intuito de liberar a energia que, quando estagnada, causa desequilíbrios.

Tudo o que vivemos, pensamos, sentimos e experimentamos, passa pelos sentidos do corpo: audição, visão, olfato, paladar e tato...

A terapia corporal tem o objetivo de reequilibrar o individuo e algumas possuem apenas benefícios de bem-estar e relaxamento.

Por exemplo, se nos sentimos ameaçados porque vimos algo que nos assusta ou mesmo pensamos nisso, o cérebro manda comandos para fugir (músculos, circulação sanguínea alterada nas pernas) ou atacar (costas, ombros, braços e mãos tencionam e recebem mais sangue também).

Ela trabalha na consciência do corpo, levando-nos a assumir o comando de suas reações que antes eram inconscientes e/ou descontroladas.

É uma terapia que aborda o corpo e utiliza de exercícios e manobras para dissolver esses desequilíbrios e ao mesmo tempo em que lida verbalmente com o conteúdo emocional.

A busca do equilíbrio dessa energia é um dos mais poderosos mecanismos para o bem estar físico e emocional do ser humano.

Há algumas observações realizadas após a Terapia Corporal:

Autopercepção, autoconsciência:

Os clientes podem observar uma mudança na percepção e consciência de si mesmo, como resultado do processo no engajamento da prática.

Pode-se observar dois aspectos, primeiramente, uma mudança na consciência e forma de experimentar afetos negativos e de responder aos mesmos.

Segundo, uma mudança na percepção e consciência de sensações corporais.

Afetos negativos:

O tópico de emoções negativas e a conscientização de uma mudança na experimentação, ou percepção das emoções são os mais comuns.

Sensações corporais:

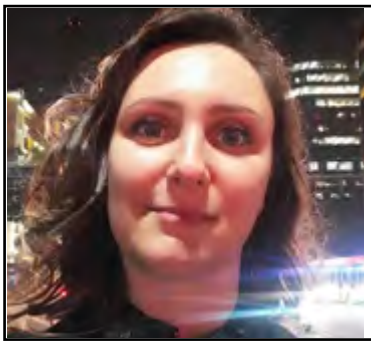
Pode-se observar uma mudança das sensações corporais como parte do processo de se engajar na prática.

Essa mudança permitiu uma alteração na capacidade de resposta e envolvimento com as sensações.

Engajamento em autorregulação e autocuidado:

Aprendendo a perceber, diferenciar e discernir, levou aparentemente a uma maior aptidão para o desenvolvimento das habilidades de autorregulação e autocuidado.

Cabe ao terapeuta acompanhar cada cliente e estudar a melhor opção de terapia corporal, e realizar o atendimento, para obter maior sucesso e satisfação do próximo.



THAIS VENTURINI MARTELLI
Terapeuta Holística - CRT 49823

Atua com FITOTERAPIA, REFLEXOLOGIA, TERAPIA CORPORAL, TERAPIA FLORAL.

Livroteca

A Livraria da Terapia Holística

www.livroteca.com.br

contato@livroteca.com.br

Telefone / Whatsapp:
11 - 93800-1262

pagseguro 12x VISA 12x MasterCard 12x 12x 12x Hipercard 18x